Lección 3
“El estrés”

El estrés estudiantil

Dr. Julián Melgosa [1]

Gabriel, un estudiante de economía de segundo año, no podía soportarlo más. No podía concentrarse. Aunque tenía el libro de texto abierto delante de él, sus pensamientos estaban en otro lugar. Estaba atrasado en sus lecturas y deberes.
Y pronto tendría que entregar un informe escrito sobre estrategias de mercadeo de una compañía que todavía tenía que visitar. En dos semanas tendría un examen. Además, todavía tenía que asistir a clases, cumplir con su trabajo y prestar atención a su vida social. A esto se sumaban otras señales, y es que Gabriel no podía dormir bien. Se sentía incómodo, abrumado, y hasta ocasionalmente cruzaban su mente pensamientos suicidas.

Sin lugar a dudas, Gabriel necesitaba ayuda. Sin ella, estaba en camino hacia un problema mayor. Pero con un poco de persuasión decidió ver a un consejero. Después de unas pocas semanas de orientación, Gabriel tuvo su vida nuevamente bajo control.

¿Qué le pasaba a Gabriel? No era depresión. Por lo menos, no todavía. Su problema radicaba en el estrés, uno de los males comunes en la vida de los universitarios. ¿Pero cómo le ayudó la orientación profesional? ¿Cómo se le ayudó para mantenerlo alejado de la depresión? ¿Qué hubieras hecho tú bajo circunstancias similares?

¿Cómo funciona el estrés?

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro cuerpo cuando nos encontramos frente a las demandas de la vida, resultando en tensión física y psicológica.

Cuando nuestros sentidos o nuestra memoria, o una combinación de ambos, nos advierten de una situación de tensión, el organismo completo se prepara para enfrentar el peligro. El estímulo puede ser real (por ejemplo, un automóvil que cruza con la luz roja de un semáforo frente a ti) o simbólico (preocupación de lo que podría suceder mañana durante la entrevista para un trabajo). Pero las reacciones fisiológicas son las mismas: la respuesta para la defensa o el escape.

¿Qué desencadena estas respuestas? La clave está en el hipotálamo, que es una pequeña glándula localizada en la base del cerebro que controla varias funciones vitales del cuerpo. El hipotálamo recibe los impulsos nerviosos que llevan consigo una señal de alarma. Con el fin de estar seguro de que los mensajes alcancen su destino, emplea dos vías independientes de comunicación. Primero, el hipotálamo trabaja a través de los conductos nerviosos empleando el sistema nervioso simpático; y segundo, actúa a través del torrente sanguíneo para alcanzar el sistema cortical de las glándulas suprarrenales. El sistema nervioso simpático, después de recibir la orden del hipotálamo, transmite el mensaje de alarma a través de conductos nerviosos hacia varios músculos y hacia la médula interior de la glándula suprarrenal. La médula inyecta epinefrina y norepinefrina dentro del torrente sanguíneo. Estas hormonas aumentan el estado de la excitación.

El hipotálamo también estimula la glándula pituitaria, la cual produce la hormona adrenocorticotrópica (ACTH, en inglés), también llamada la "hormona del estrés". El ACTH viaja a través del torrente circulatorio hacia la corteza de las glándulas suprarrenales y hacia otras glándulas endocrinas. Los efectos son inmediatos. La liberación de aproximadamente 30 hormonas produce los siguientes efectos:

- Aumento de la presión sanguínea y el ritmo cardíaco
- Aceleración de la respiración
- Dilatación de las pupilas
- Aumento de la transpiración
- Aumento de los niveles de azúcar en la sangre
- Rápida formación de coágulos sanguíneos en caso de heridas
- Disminución de la actividad gastrointestinal
- Alteraciones en la piel (i. e., granos y cambios en la composición química)

Cuando las situaciones de estrés son frecuentes, ciertas funciones sufren (especialmente las de los sistemas gastrointestinales y cardiovasculares), y las probabilidades de contraer una enfermedad aumentan. Además de causar peligros a la salud, el estrés tiene efectos mentales y trastorna la conducta.

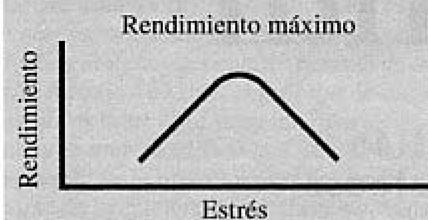
---

[1] Doctor en Psicología. Actualmente es decano de la Escuela de Educación y Psicología de la Universidad de Walla Walla, estado de Washington, Estados Unidos.

¿Es el estrés siempre negativo?

A pesar de los riesgos, el estrés no es completamente indeseable. La mayoría de los expertos en estrés están de acuerdo en que una cantidad moderada de tensión facilita el rendimiento. Hans Selye, uno de los pioneros en la investigación sobre el estrés, afirma que la ausencia total del mismo podría significar la muerte. [2]

Figura 1
La curva de Yerkes-Dodson



Un grado moderado de estrés facilita un alto rendimiento, pero por encima de cierto punto, la calidad del rendimiento decrece.

Algunos experimentos realizados en animales prueban que un nivel muy bajo de estrés limita la calidad del rendimiento. Cuando el estrés es moderado, el rendimiento aumenta hasta alcanzar los niveles más altos. Finalmente, si el estrés es muy intenso y prolongado, el rendimiento disminuye. Eso es conocido como la Ley de Yerkes-Dodson (ver la figura 1). [3]

Este principio también se puede observar en los seres humanos. Imagínate a dos estudiantes universitarios más o menos de la misma habilidad y con una motivación inicial similar. El primero recibe incondicionalmente ayuda económica de parte de su familia. El segundo es apoyado con la condición de que mantenga un nivel académico elevado. Es muy factible que la moderada cantidad de estrés causada por el apoyo condicional, capacitará al segundo estudiante para obtener mejores notas que su compañero. ¿Te sorprende el hecho de que los rendimientos más altos se logren en el contexto de la competencia, o cuando se han propuesto metas elevadas? El estrés le da al individuo la energía adicional para triunfar.

El efecto del estrés

¿Pero qué sucede cuando alguien experimenta un nivel extremadamente intenso de estrés? ¿O, si el estrés no es excesivamente intenso, pero continúa por meses e inclusive, por años? Los efectos bajo esas condiciones pueden ser devastadoras, como lo demuestran muchos estudios psicológicos. Ha habido casos de soldados que murieron en el frente de batalla no por las heridas causadas por las armas de fuego, sino por la intensa tensión generada por el miedo. P. G. Zimbardo transcribe el caso de una mujer joven que fue admitida en un hospital porque tenía miedo de morirse. [4]

Diversos exámenes clínicos y observaciones mostraron que no había evidencia de mala función orgánica. La joven murió al día siguiente. Más tarde se llegó a saber que alguien había predicho en forma solemne que ella iba a morir antes de cumplir los 23 años de edad, y en efecto, dos días antes de cumplirlos, murió. Su propio miedo la mató. Casos como estos son poco comunes, aunque ilustran el efecto de situaciones de intenso estrés.

Sin embargo, es más frecuente, encontrar individuos que rinden mejor en su trabajo, en la situación familiar o los estudios gracias al estrés. En estos casos, ¿cuáles son los efectos del estrés? De importancia especial para los estudiantes, son aquellos que afectan sus habilidades cognoscitivas. La Tabla 1 incluye las áreas específicas de cognición que son impedidas bajo condición de estrés. Se suma a esto que los sentimientos y las emociones también son afectados. La persona bajo tensión experimenta inquietud, llega a ser hipocondríaca, pierde la paciencia y la tolerancia y está llena de sentimientos de insuficiencia y baja estima propia. Finalmente, la actitud y el comportamiento también se modifican. Sufren sus relaciones, sus patrones del sueño varían en forma impredecible, no controla el uso del alcohol, el tabaco y otras drogas y se sustrae del trabajo y de los estudios.

Tabla 1 - Los efectos del estrés sobre la habilidad cognoscitiva

Funciones	Efectos
Concentración	Dificultad para iniciar trabajos que requieren concentración.
Atención	A medida que el estrés aumenta, el lapso de atención disminuye.
Memoria	Decrecen tanto la memoria de corto como la de largo alcance.
Acto reflejo	Tareas que requieren una rápida y espontánea respuesta se llevan a cabo en forma impredecible.
Resolución de problemas	Los problemas son resueltos con una considerable cantidad de errores.
Evaluación	Todo trabajo de evaluación tiende a no ser balanceado objetivamente.
El proceso de pensar	La organización de los pensamientos no sigue un patrón lógico.

[2] Ver H. Selye: *The Stress of Life* (New York: McGraw-Hill, 1956).
[3] R.M. Yerkes y J.D. Dodson: "The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation": *Journal of Comparative Neurological Psychology and Life*, 18 (1988), pp. 459-482.
[4] Ver P.G. Zimbardo: *Psychology and Life*, 10a. edición (Glenview, Ill.:Scott Foresman, 1979).

Cómo actuar ante el estrés

1. *Conócete a ti mismo.* Una fuente básica del estrés es uno mismo. Hay individuos que, por causa de su propia personalidad, son más susceptibles a la tensión que otros bajo la misma cantidad de presión. La Tabla 2 bosqueja un número de características para las personalidades de tipo A y B. Los cardiólogos Lazarus y Folkman introdujeron esta terminología ampliamente usada hoy. [5] Los sujetos de tipo A tienen un alto riesgo de contraer enfermedades coronarias, mientras que los de tipo B tienen poco riesgo.

Tabla 2 - El estrés y el tipo de personalidad

Tipo A	Tipo B
Movimiento constante	Calma motriz
Impaciencia	Paciencia
Expresión facial tensa	Expresión facial relajada
Ruge al reírse	Sonríe
Insatisfacción profesional (desea ser promovido)	Satisfecho con el nivel profesional
Se queja a menudo	Rara vez se queja
Conversa rápido y a alto volumen	Conversa pausadamente y a bajo volumen
Se apresura a hablar	Escucha atentamente

Los sujetos de Tipo A son más propensos a sufrir de estrés y tienen un riesgo más alto de contraer enfermedades coronarias que los de Tipo B. Sin embargo, un sujeto extremo de Tipo B carece de la energía necesaria para enfrentar tareas que necesitan ser resueltas con rapidez.

Pero, ¿podemos cambiar nuestro tipo de personalidad? La personalidad tiene un componente genético muy fuerte, y la mayor parte de su forma se obtiene durante los primeros años de vida. Sin embargo, se pueden lograr cambios por medio de la imposición de metas y del esfuerzo dedicado. Esto significa que un individuo con la personalidad de tipo A puede ponerse metas (tales como controlar sus pensamientos hostiles siendo más tolerante, practicando ejercicios de relajamiento, etc.) y llevarlas a cabo a través de la persistencia y el dominio propio.

2. *Emplea técnicas de estudio eficientes.* Una fuente significativa de estrés entre los estudiantes universitarios es la falta de técnicas de estudio específicas y eficientes. Cuando uno trata de enfrentar responsabilidades múltiples al mismo tiempo (como lecturas, notas de clase, informes, exámenes, etc.) se termina en la frustración. Esta frustración llega a ser especialmente intensa cuando los individuos carecen de técnicas adecuadas de estudio. Los estudiantes pueden prevenir el estrés si estuvieran equipados con el conocimiento que incluye la lectura rápida, subrayar, bosquejar, técnicas para tomar notas de clase, memorización, preparación para exámenes y técnicas para tomar exámenes. Un ejemplo sencillo que ha ayudado a muchos estudiantes es el método PQRST [6] empleado para estudiar capítulos de libros de texto. Ver la Tabla 3.

Tabla 3 - El método PQRST para el estudio de un capítulo

Etapa P. (Panorama general)	Echa una mirada general al capítulo completo con anticipación para "sentir" la estructura principal y los temas. Mira atentamente la introducción y la conclusión.
Etapa Q. (Pregunta qué)	Los temas principales han sido identificados, pero no examinados. Es el momento de preguntarte: "¿Qué es lo que el autor trata de transmitir?"
Etapa R. (Releer)	La interpretación tentativa hecha en la etapa anterior es confirmada ahora a través de una lectura cuidadosa del texto. Subraya las palabras claves y las ideas fundamentales. Ahora tienes una idea más precisa del contenido. Pero hay dos etapas adicionales.
Etapa S. (Soliloquio o auto-recitación)	Expresa en tus propias palabras las ideas principales del capítulo. Haz esto en voz alta sin mirar en el libro, pero verificando para asegurarte de que lo estás diciendo es correcto. Este es un paso preliminar de diagnóstico que te va a alertar de posibles lagunas o malas interpretaciones.
Etapa T. (Test)	Trata de crear el mayor número posible de preguntas y proporciona una respuesta válida a cada una. Este proceso tendrá cuidado de los hechos. Entonces, crea preguntas más abarcantes que demande entendimiento, aplicación y relaciones entre los conceptos. Este es un ejercicio invalorable para prepararse para los exámenes, pero debería practicarse tan pronto como el capítulo haya sido leído.

[5] Ver R.S. Lazarus y S. Folkman: *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer, 1984)

[6] Ver R. L. Atkinson, R. C. Atkinson, E. Smith, y D. J. Bem, *Introduction to Psychology*, 11a. edición (Fort Worth, Texas: Harcourt Brace College Publishers, 1993).

3. *Estudia para administrar el tiempo.* Una manera de reducir el estrés es la buena administración del tiempo. Los estudiantes a menudo no practican esto, y como resultado pueden experimentar un estrés intolerable. A continuación presento algunos principios para la administración del tiempo aplicados a situaciones de estudio:

   a. Haz una lista de todas las tareas que tienes que completar más o menos en el lapso de la siguiente semana.

   b. Distribúyelas en días específicos y horas disponibles. No vaciles en eliminar lo que es menos necesario. Es mejor estudiar intensamente tres cuartas partes del material para un examen que frustrarse tratando de cubrir todo el material en forma superficial.

   c. Separa un segmento para las actividades inesperadas. Si no se llevan a cabo tendrás tiempo extra para continuar estudiando.

   d. Evita las distracciones. Una vez que hayas reservado cierto tiempo para una actividad en particular, reserva ese tiempo como sagrado para completar la tarea. El ignorar la distracción te puede ayudar a eliminarla.

   e. Tómate tiempo para la recreación. El ejercicio físico, el tiempo dedicado a la familia y a los amigos, y la devoción personal son necesarias, inclusive durante los atareados años de la vida estudiantil.

4. *Establece relaciones positivas.* Las relaciones interpersonales son una importante fuente de estrés en todos los niveles y edades. Los estudiantes universitarios no son una excepción. Amigos, compañeros, esposos, hermanos, profesores, padres, niños y vecinos pueden ser el origen de una gran satisfacción, pero pueden producir muchos dolores de cabeza, dependiendo de la calidad de la relación. Es virtualmente imposible asimilar el contenido académico, o inclusive concentrarse si uno está disgustado con alguien. Al mismo tiempo, las relaciones personales (tales como con su cónyuge o un amigo cercano) y las redes sociales de sostén (tales como la iglesia o el lugar de trabajo) pueden proveer asistencia para aquellos que sufren de estrés. La actitud personal puede marcar la diferencia en este caso. Las metas cristianas, tales como estar en paz con todos (Romanos 12:18) y resolver desacuerdos, inclusive antes de acercarse al Señor (Mateo 5:23,24) son invalorables para el equilibrio mental).

5. *Planea bien tus finanzas.* Para muchos estudiantes las finanzas constituyen un punto de estrés. Un estudiante que no sabe cómo va a pagar las cuentas no está listo para aprender bien. La mejor manera de enfrentarse a este problema es previniéndolo por medio de un planeamiento del presupuesto. Si los fondos son insuficientes, es mejor posponer los estudios y buscar fuentes adicionales de apoyo financiero.

6. *Prepárate bien para los exámenes* y, en forma muy especial, para los finales, pues son una fuente formidable de estrés y de disturbio emocional. Shirley Fisher, profesora de psicología en la Universidad de Strathclyde en Glasgow, administró un número de medidas psiconeuróticas a estudiantes escoceses antes y después de los exámenes finales. [7] Ella observó que los sentimientos de ansiedad y obsesión se elevaron durante las semanas previas a los exámenes. Después de los exámenes hubo un aumento en la sección de la depresión, posiblemente motivado por la reflexión hecha sobre los errores cometidos y los comentarios con los compañeros. Pero gran parte de la tensión se puede prevenir. Ver la Tabla 4.

El componente espiritual

Un colega que trabaja como psicoterapeuta en una clínica de renombre, me informó sobre las técnicas que usan muchos de sus pacientes para hacerle frente al estrés. Me contó que algunas de las personas más educadas emplean procedimientos increíblemente supersticiosos. Por ejemplo, muchos que tienen temor de volar pero que tienen que hacerlo, llevan consigo mascotas o amuletos de buena suerte al entrar al avión. En el momento del despegue, se aferran fuertemente a esos objetos. Mi inmediata interpretación de una conducta tal es que: "Cuando las circunstancias escapan a su control, la gente necesita encontrar apoyo en lo sobrenatural. Muchos no creen en Dios pero, en su necesidad, se aferran a los amuletos".

¡Qué contraste con el creyente cristiano quien, cuando se atemoriza del vuelo, ofrece una silenciosa oración al Creador, confiando en su amor, cuidado, poder y sabiduría!

El ser humano necesita el apoyo divino en tiempos de conflicto. El depender de Dios el Creador, la fuente de la vida, es la manera más segura de satisfacer esta necesidad básica. Una relación espiritual con Dios es el mejor remedio contra del estrés. Es una experiencia subjetiva pero muy real para los que la experimentan como una vivencia.

Hay dos clases de apoyo espiritual y ambos son necesarias: la experiencia personal y la colectiva. La primera se experimenta por medio de la intimidad con el Creador --hablándole a Dios como a un amigo--. La oración y el estudio de la Palabra de Dios traen liberación del disturbio emocional. La segunda es la adoración y el compañerismo colectivos, lo cual fortalece nuestra fe y nos trae apoyo práctico en la medida en que desarrollamos un sentido de pertenencia a una familia espiritual.

Si Dios es suficientemente sensible para reconocer la vida y la muerte de un gorrión (Lucas 12:6), no hay duda alguna de que él va a tener cuidado de un estudiante sometido a la presión del estrés académico.

---

[7] Ver S. Fisher: *Stress in Academic Life. The Mental Assembly Line.* (Milton Keynes: SRHE y Open University, 1994).

Tabla 4 - Preparación para el examen

Antes del examen:

1. *Planea bien con anticipación.* Haz un horario con todo el material a estudiar para el examen y con las fechas correspondientes.
2. *Estudia bien el material.* Empleando las técnicas de estudio disponibles, estudia hasta el punto de alcanzar un alto nivel de dominio. La investigación demuestra que aprender bien el material puede ser el mejor factor para aliviar el estrés.
3. *Simula la situación de examen.* La ejecución (i.e., escribiendo ensayos, alternativas de preguntas de selección múltiple desarrolladas por ti mismo, o inclusive explicaciones orales, todo dependiendo de la forma de la evaluación) te dirá si realmente has aprendido el material. Para los estudiantes ansiosos, este ejercicio no solamente sirve de repaso sino también como un impulso de confidencia personal.
4. *Haz la revisión tan activa como te sea posible.* Estudia tomando notas, hablando en voz alta, incluso caminando si tu estilo de aprender te lo permite. Graba en una cinta magnética el material estudiado, y cuando tus ojos estén cansados, escúchalo.
5. *Relájate el día anterior al examen final.* El día anterior al examen debería ser tranquilo y descansado, después de haber tenido una buena noche de descanso, aunque puedes repasar lo que estudiaste si así lo prefieres. Los estudiantes que tienen la tendencia de experimentar ansiedad pueden beneficiarse con la técnica de la desensibilización sistemática. Esto puede requerir la intervención de un psicoterapeuta. Entrénate bien en la relajación de los músculos. Cuando hayas alcanzado el relajamiento, imagínate vívidamente el salón de exámenes, el examen mismo, el profesor, etc. La ansiedad desaparece con el relajamiento.

Durante el examen:

1. *Llega unos minutos temprano.* Llega al lugar de exámenes unos 10 ó15 minutos antes del tiempo indicado. Llegar demasiado temprano puede aumentar la ansiedad, y llegar justo a tiempo o tarde no proporcionará un buen comienzo, lo cual es fundamental para combatir la tensión.
2. *Respira profundamente.* Respirar es el mejor antídoto portátil contra el estrés. Practica ocasionalmente la respiración profunda antes y después del examen. Muchos estudiantes se han beneficiado realizando dos o tres profundas aspiraciones de ocho o diez segundos cada una, al estar muy nerviosos o cuando "pasan en blanco".
3. *Recuerda que es normal estar confundido.* Al principio nada parece tener sentido. Pero esto es un patrón de conducta normal del cerebro en todo individuo.
4. *Pregunta si tienes alguna duda.* No importa cuán bien esté elaborado un examen, éste puede contener errores, faltas en las expresiones o instrucciones poco claras. La mayoría de las investigaciones están de acuerdo que, como promedio, una pregunta hecha por un estudiante refleja la duda de aproximadamente la mitad del grupo.
5. *Emplea las técnicas para tomar exámenes.* Lee cada pregunta cuidadosamente. Contesta primero lo que sabes mejor. Asigna un tiempo determinado para cada tarea. Desarrolla rápidamente un bosquejo por escrito para las preguntas relacionadas con el ensayo. Deja un poco de tiempo libre hacia el final para revisar el examen.

Extraído de *Diálogo Universitario*, Año 1995, Volumen 7, Nº 3, pp. 11-14

Compilación:Rolando D. Chuquimia
RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática